

Значимость режима дня. Способы поддержания здорового образа жизни

Режим дня

- ✓ Мы с ребенком обсуждаем важность режима, выясняем, зачем нужно в одно и тоже время дождаться спать, делать гимнастику, принимать пищу и др.
- ✓ Прогулки обязательный компонент режима нашей семьи
- ✓ Мы учимся гигиеническим процедурам в игре, умываем, кормим и укладываем спать игрушки
- ✓ Стараемся всей семьей ужинать в одно и тоже время
- ✓ Перед дневным и ночным сном у нас есть ритуалы: читаем вечером книги, укладываем игрушки спать. Так наш ребенок лучше засыпает.

